



INFO - Juni 2010

Almentour für Freunde, Salzkammergut, Österreich

Treffpunkt:

26.06.2010; 12:00 in Hintersee, Abfahrt: 13:00

Was mitnehmen?

Hallo meine Lieben, diese kleine Liste soll euch helfen alles mitzunehmen was ihr während der Tour so braucht:

Allgemeines:

Wir wollen maximalen Spaß während der Tour. Daher ist es wichtig, dass ihr das Gelingen der ganzen Tour euren persönlichen Interessen voranstellt. Es ist daher wichtig, dass ihr optimal ausgerüstet zur Tour kommt, damit wir möglichst wenig durch technische Probleme aufgehalten werden.

Mountainbike:

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Mountainbike (MTB) mit Federgabel und Stollenbereifung und eventuell Gepäckträger nach Hintersee. Das Material ist auf solchen Touren außerordentlichen Belastungen ausgesetzt. Das MTB muss daher in einem top Zustand sein. Lasst es vor der Reise (von einem Fachhändler) prüfen. Es ist sehr wichtig zu bedenken, dass Hightech Komponenten auch äußerst anfällig und schwierig zu reparieren sind. Je einfacher das MTB ausgestattet ist, desto einfacher können nötigenfalls Reparaturen vorgenommen werden. Da wir wahrscheinlich abends unterwegs sind bitte Stirnlampe und Rücklicht mitnehmen.

Ersatzteile und Werkzeuge

Wir führen sorgfältig zusammengestelltes Werkzeug mit auf der Tour. Auf dieser Reise führen wir kein Not-MTB mit. Ersatzteile (Bremsbeläge, Schläuche, Bremsseil-

und Kabel, Schaltseil- und Kabel, etc.) bitte selbst mitnehmen. Christian und ich haben noch je ein Erste Hilfe Paket mit.

Klima:

Tagsüber finden wir angenehme Temperaturen zum Biken, nachts kann es sehr kalt werden. Auf den hohen Pässen kann es bei schlechtem Wetter schon mal stark abkühlen, vielleicht finden wir noch Restschneefelder. Die Sonne ist enorm intensiv und bestimmt die Temperaturen. Das bitte bei der Auswahl des Schlafsacks und der Kleidung berücksichtigen.

Zum Schlafen:

Zelt (könnt ihr auch teilen, bitte selber organisieren)

Isomatte

Schlafsack

Dinge des persönlichen Bedarfs (Zahnbürste, -creme, Sonnencreme, Messer, Telefon, etc.

Zum Radeln:

Komplette Mountainbikeausrüstung: Helm, Radhose, Handschuhe, Knieschützer, Trinkflasche, Regenausrüstung (Jacke, Hose), Schutzbrille, Reparaturset, Ersatzschläuche, Pumpe, Schloss, Kettenöl, Kamera, Rucksack, Wechselunterwäsche und Pullover. Da wir auch teils in unfahrbarem Gelände unterwegs sind bitte (Rad)Schuhe mitbringen mit denen ihr auch gehen könnt.

Verpflegung:

Da die österreichische Küche reichhaltig und billig ist, werden wir uns auf unserer Tour auf den Hütten versorgen; Christian und ich haben diese schon ausgiebig getestet und für ca. €10 gibt's gute und deftige Küche die eure Lebensgeister wieder erwachen lässt. Für unterwegs, gegen akuten Unterzucker Müsliriegel, Kekse, Gels, Fruchtsäfte, etc. mitnehmen.

Für weitere Fragen stehen wir euch zur Verfügung:

Roland: 0650/ 890 26 19

fastbeat@brainity.com

Christian: 0699/ 17109871

christian@mtbguide.at

www.vinyasa.at

Es gelten die AGB von mtbguide.at

